

Envejecimiento saludable en un mundo pandémico:

Lo que los adultos mayores y los cuidadores deben saber ahora



Connecting You to Community Services

1 (800) 677-1116
eldercare.acl.gov

La pandemia del COVID-19 ha alterado todos los aspectos de nuestras vidas. Esto es especialmente cierto para los adultos mayores, que corren el mayor riesgo de contraer el virus. Ahora con las distribuciones de vacunas, estamos empezando a ajustar nuestras vidas con el COVID-19, y está claro que necesitamos continuar a tomar precauciones para mantenernos seguros, saludables y conectados en nuestras comunidades. Mientras miramos hacia un envejecimiento saludable en un mundo pandémico, debemos evaluar los cambios que los últimos casi dos años han tenido en nuestras vidas, nuestra salud y nuestras relaciones, y encontrar nuevas formas en que los recursos de la comunidad puedan ayudarnos a seguir adaptándonos, restableciendo y reconectando.



Cuando nos reconectamos con nuestras familias y amigos después de un tiempo separados, es importante que hagamos un balance de los cambios físicos y emocionales que pueden haber ocurrido durante la pandemia. Algunos de estos cambios, especialmente los que reducen nuestra salud y bienestar, pueden requerir una atención adicional para resolverlos, por lo que es importante saber por dónde empezar. **Eldercare Locator** ayuda a los adultos mayores, a los cuidadores y a las familias a encontrar servicios locales que pueden ayudar a abordar los cambios que pueden haber pasado desapercibidos o no haber sido tratados durante el apogeo de la pandemia.

Eldercare Locator es un servicio público de la U.S. Administration for Community Living que conecta a las personas con programas locales, incluyendo esos que son proporcionados por las agencias **Area Agencies on Aging (AAA)** y **Title VI Native American Aging Programs** (Title VI programs), que proporcionan apoyo en todo el espectro de cuestiones importantes para la vida de los adultos mayores.

Al proporcionar información sobre el transporte local, los servicios de comidas, los servicios de modificación y reparación del hogar, y mucho más, Eldercare Locator ayuda a garantizar que los adultos mayores, los cuidadores y las familias estén conectados con las herramientas que ayudan a los adultos mayores a envejecer bien y vivir de forma independiente en sus hogares y comunidades.



Reconociendo los cambios

Volver a conectar con la familia y los amigos después de un tiempo de separación debido al COVID-19 puede aportar alegría, pero también puede poner de manifiesto los cambios en nuestro bienestar general y en el de ellos. Al interactuar con los seres queridos y amigos mayores por primera vez en un tiempo, es importante buscar cambios físicos y emocionales tal como la dificultad para oír o el aumento de la irritabilidad que puede haberse desarrollado en el tiempo transcurrido desde la última vez que se vieron.



Cambios en la condición física

Los cambios físicos incluyen los que afectan a la visión, la audición, la movilidad y, en última instancia, a la capacidad de cuidar de uno mismo. Si nota que usted o un ser querido mayor camina más despacio, tiene más dificultades para ver, oír o leer, puede ser el momento de actuar. Dependiendo de la importancia de los cambios que note, una visita al consultorio médico puede ayudar a determinar el impacto total y proporcionar los siguientes pasos para abordar los cambios. Eldercare Locator también proporciona información sobre servicios médicos, formas de ayudar a los adultos mayores a pagar cosas como audífonos y atención dental, y cómo conectarse con los servicios locales que pueden proporcionar más evaluación y asistencia.

Cambios necesarios en el hogar

Debido a que pasamos la mayor parte del tiempo en nuestros hogares, es muy fácil de no darse cuenta de los cambios necesarios. Eche una mirada a su hogar o al hogar de un familiar o amigo mayor. ¿Hay alfombras u otros objetos en el piso que puedan provocar una caída? ¿Hay suficiente iluminación para moverse con seguridad por el hogar durante la noche cuando está oscuro? Observe los problemas de seguridad y considere si usted o la persona que le preocupa están dispuestos a realizar reparaciones o modificaciones sencillas, como agregar accesorios de iluminación, reemplazar los picaportes de las puertas, instalar barras de sujeción en el baño o barandillas en las escaleras. Otros cambios, como la reparación de un techo con goteras o la instalación de una rampa de entrada, pueden requerir el apoyo de profesionales autorizados. Comuníquese con Eldercare Locator para encontrar programas y recursos locales que puedan ayudar a los adultos mayores a modificar sus hogares.

Apoyo en el hogar

¿A usted o a los adultos mayores de su vida les resulta más difícil seguir el ritmo de las tareas diarias? La capacidad de un adulto mayor para realizar tareas sencillas en el hogar, preparar comidas nutritivas, manejar la medicación o manejar sus finanzas puede haber cambiado durante la pandemia. Como resultado, muchos adultos mayores han desarrollado una necesidad de apoyo en el hogar con actividades como tareas domésticas, preparación de comidas y actividades de cuidado personal como bañarse y vestirse. Eldercare Locator puede ayudar a encontrar servicios locales basados en el

Comuníquese con Eldercare Locator en eldercare.acl.gov y 1 (800) 677-1116.



hogar y la comunidad que puedan atender estas necesidades y ayudarlo a seguir envejeciendo bien en casa.

Cambios en la conexión social

Otros cambios son más difíciles de detectar, hasta para personas detalladas. La falta de interacción en persona, especialmente en el caso de los adultos mayores, puede conducir a una pérdida de conexión social, soledad y aislamiento. Se ha determinado que el aislamiento social afecta negativamente nuestra salud y puede provocar ansiedad, inflamación, enfermedad cardíaca y deterioro cognitivo. Afortunadamente, existen programas para ayudar a los adultos mayores a conectarse con otros y a mantenerse conectados. Ya sean oportunidades de voluntariado, clases de cocina y ejercicio en línea, visitas virtuales a museos o un programa de amigos por correspondencia, muchas organizaciones locales ofrecen programas para fomentar la conexión social. ¿Busca oportunidades locales de participación? Comuníquese con Eldercare Locator.

Cambios que afectan a la seguridad

Hasta antes de la pandemia, The National Center on Elder Abuse informó que aproximadamente uno de cada diez adultos mayores experimentaba alguna forma de abuso de ancianos, incluyendo abuso físico, abandono y explotación financiera. La falta de conexiones sociales puede abrir la puerta a que estafadores se aprovechen de los adultos mayores, hechos que han aumentado durante la pandemia. Si sospecha que usted o un ser querido mayor ha sido víctima de una estafa, comuníquese con Eldercare Locator para encontrar recursos locales que puedan ayudar a resolver la situación.

Identificar las necesidades de nosotros mismos y de nuestros seres queridos

Preguntarnos o preguntar a los adultos mayores en nuestras vidas las preguntas que aparecen a continuación puede ayudar a identificar posibles problemas que pueden necesitar atención, incluyendo aquellos relacionados con las necesidades físicas, el bienestar emocional, la nutrición y el bienestar general.

- ¿Cuándo fue la última vez que visitó a su médico? ¿Al dentista?
- ¿Cómo llegó a su última cita médica? ¿A la farmacia?
- ¿Se ha vacunado contra la gripe este año? ¿Y la vacuna COVID-19 y la dosis de refuerzo?
- ¿Cuándo fue la última vez que habló con un familiar, amigo o vecino?
- ¿Cuál fue la última comida que cocinó? ¿Con qué frecuencia come solo?
- ¿Puede limpiar su casa? ¿Necesita ayuda para sacar la basura o hacer las tareas de jardinería?
- ¿Tiene o necesita ayuda para utilizar una computadora, una tableta o un teléfono móvil?

Apoyo a los cuidadores

Durante la pandemia de COVID-19, muchas personas asumieron un nuevo rol: el de cuidador. Y para aquellos que ya habían estado cuidando a un ser querido, la pandemia provocó un cambio significativo en el rol de cuidador que ya habían estado desempeñando. Si esto le suena a usted o a alguien que conoce, es importante que se realice las siguientes preguntas..

- ¿Se está tomando el tiempo que necesita para sí mismo?
- ¿Tiene la información que necesita para asegurarse de que está apoyando a su ser querido y a usted mismo?



El Rincón del cuidador de Eldercare Locator responde las preguntas más frecuentes de los cuidadores para ayudarlos a apoyar a sus seres queridos. Los temas incluyen el manejo de la medicación, la prevención del abuso a las personas mayores, las opciones de transporte accesibles, la prevención de caídas, la prevención de explotación financiera y mucho más.

Recursos

El sitio web de Eldercare Locator, eldercare.acl.gov, contiene una gran cantidad de recursos que proporcionan información para ayudar a los adultos mayores y a los cuidadores a encontrar transporte para las citas médicas, hacer reparaciones o modificaciones en sus hogares, recibir asistencia en el hogar, recibir comidas a domicilio, identificar si hay abuso de ancianos y más cosas. Eldercare Locator también tiene varias publicaciones que pueden ayudar a los adultos mayores a lidiar con el COVID-19. Considere la posibilidad de leerlas y compartirlas para asegurarse de que usted y los adultos mayores en su vida conozcan los programas que pueden ayudar a atender sus necesidades. Visite eldercare.acl.gov para buscar estos recursos y más cosas.

Publicado por



Connecting You to Community Services

Eldercare Locator

1 (800) 677-1116 (Monday–Friday, 9:00 am – 8:00 pm ET)
eldercare.acl.gov

Lanzado en 1992, Eldercare Locator es el único recurso nacional de información y referencia financiado por el gobierno federal para proporcionar apoyo a los consumidores en todo el espectro de cuestiones que afectan a los estadounidenses mayores. Locator fue creado y es financiado por la Administración para la Vida Comunitaria de los Estados Unidos y es administrado por USAging.

Escanear
para aprender más



USAging
USAging.org

USAging representa y apoya la red nacional de Area Agencies on Aging y aboga por las organizaciones de envejecimiento de americanos nativos del Título VI que ayudan a los adultos mayores y a las personas con discapacidades a vivir con una salud óptima, bienestar, independencia y dignidad en sus hogares y comunidades.

Este proyecto, #90EEIR0001, cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés), del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS, por sus siglas en inglés), como parte de una prima de asistencia financiera por un total de \$6.552.576 (o 55 %) financiado por ACL/HHS y \$5.310.418 (o 45 %) financiado por fuentes no gubernamentales. El contenido pertenece a los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de ACL/HHS, o el Gobierno de Estados Unidos, ni un respaldo de dichas opiniones.